



*my life in flow*  
Mentoring & Coaching

Im Schritt nächsten geht es darum, dass du bestimmst, welchen Wert die jeweiligen Bereiche in deinem Lebensrad einnehmen. 10 % wäre das niedrigste und beschreibt eine große Unzufriedenheit und 100 % wäre die vollkommene Zufriedenheit und Erfüllung in diesem Lebensbereich. Anschließend zeigt es insgesamt deine Zufriedenheit und wo du noch rangehen musst.

**Lade dir das Lebensrad herunter, nimm einen Stift zur Hand und führe die folgenden Schritte durch.**

**Nimm dir genügend Zeit und gehe die Schritt – für – Schritt Anleitung durch.**

### **Schritt 1: Lebensbereiche bestimmen**

Welche Bereiche spielen eine wichtige Rolle? Diese solltest du jetzt benennen und in dein Lebensrad eintragen. Sobald du das getan hast, versehe jeden Bereich mit einer entsprechenden Nummer. Trage anschließend die Nummern im Uhrzeigersinn in dein Lebensrad ein. Weiter unten kannst du festhalten, welche Bereiche den jeweiligen Nummern zuzuordnen sind.

### **Schritt 2: Zufriedenheitsgrad bestimmen**

Sobald du das getan hast, geht es im nächsten Schritt darum, deinen Zufriedenheitsgrad zu bestimmen.

10 % oder 0% wäre das niedrigste und beschreibt eine große Unzufriedenheit und 100 % wäre die vollkommene Zufriedenheit und Erfüllung in diesem Lebensbereich.

Den Innenbereich kannst du farblich ausmalen, damit dieser optisch hervorgehoben ist.

### **Schritt 3: Erwartungshorizont bestimmen**

Im nächsten Schritt geht es darum, dass du dein Soll Zustand, also welchen Zustand du erreichen willst für dich definierst. In welchen Bereichen möchtest du dich verbessern? Um wie viel Prozent möchtest du dich verbessern? Markiere dir auch hier die Prozentzahl. Den neu entstandenen Bereich kannst du ebenfalls farblich hervorheben. Überlege dir darüber hinaus, ob es realistisch ist, diese Ziele zu erreichen.

Du kannst dich beispielsweise Fragen, wie lange du brauchen würdest, um dich in den jeweiligen Bereichen zu verbessern. 1 Monat? 3 Monate oder doch 1 Jahr?



*my life in flow*  
Mentoring & Coaching

#### **Schritt 4: Maßnahmen bestimmen**

Welche Maßnahmen würden dir helfen, die jeweiligen Ziele zu erreichen? Was genau musst du tun, um ein Leben mit mehr Leichtigkeit, Freude und Fülle zu genießen? Wir können gemeinsam mit Methoden und Tools rangehen, um deine Maßnahmen umzusetzen.

#### **Übersicht: Das sagen die Zahlen im Lebensrad über deine Situation aus 0% bis 40%**

Du bist sehr unzufrieden und es besteht Handlungs- und Optimierungsbedarf. Liegt ein Lebensbereich im Wert von 0% - 40%, sollten dringend Lösungen gesucht und umgesetzt werden. Es besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass diese Bereiche einen Einfluss auf dein Wohlbefinden und deine Zufriedenheit im Leben haben.

#### **50% bis 70%**

Liegt ein Bereich zwischen 50% und 70%, dann ist es im Mittelmaß. Nichts läuft besonders gut oder besonders schlecht. Hier hast du noch nicht alles an Potential ausgeschöpft, was du ausschöpfen kannst. Auch hier können wir uns gemeinsam auf deinen Weg machen alles herauszuholen, damit du dein Leben in Leichtigkeit und Fülle erleben und leben kannst.

#### **80% bis 100%**

Wenn deine Werte 80% und 100% betragen, dann hast du dein Potential erreicht und du kannst die Freiheit und Leichtigkeit spüren. Die einzige Aufgabe ist es sicherzustellen, dass du deine aufgebauten Gewohnheiten weiterhin beibehältst und ausführst.

